

दशैं आउन.....

उनीहरु दशैं आउनेबित्तिकै आफ्नो जन्मथलो जानका लागि व्यवसायीहरूसँग सित्तैमा टिकट लिन्छन् । उता, व्यवसायीहरु दशैं नआउनञ्जेल चुपचाप बस्छन् । तर, दशैं आएपछि विभिन्न माग राखेर भाडा बढाउन लगाएर सरकारको घुँडा टेकाउँछन् । व्यवसायीहरु आफुहरुको पक्षमा विभागका महानिर्देशकले काम नगरे सुरुवा गरिदिने खुलेर भन्छन् ।

विभागकै अगाडि बस, माइको बस, ट्याम्पोलगायत सार्वजनिक यातायातले यात्रुहरुलाई दाउरा मिलाएभैं मिलाएर हालिरहेको हुन्छ । भुण्डाएर यात्रा गरिरहेको हुन्छ । यता, ट्याक्सीले मीटरमा यात्रु बोकिरहेको हुन्दैन । तापनि विभाग यी सबै कुरा देखेपनि नदेखेभैं गर्छ । विभागको अगाडि सिभिल अस्पताल छ ।

अस्पतालको गेटबाहिर बसेका ट्याक्सीहरु मीटरमा जाँदैन । विरामीलाई समेत ठग्न उनीहरु छोड्दैनन् । तर, यो पनि विभाग देख्दैन । लोकल गाडीमा सरकारले एक किलोमिटरबाट पाँच किलोमिटरसम्म १९ रुपैयाँ भाडा तोकिएको छ । तर, व्यवसायीहरु आधा किलोमिटर चढ्नेबित्तिकै यात्रूसँग २५ रुपैयाँ भाडा असुल्छन् । विद्यार्थी, अपांग, ज्येष्ठ नागरिकलाई भाडा छुट दिइदैन । सरकारले २० वर्ष पुराना सवारीसाधन हटाउने निर्णय गरिसकेको छ । तर, २०४१ सालमा आएको ग्याँस ट्याम्पो, ०५६ सालमा आएको माइको बस, ०५८ सालमा आएको बस, टक, ढुवानी गाडी तथा २०५७ सालमा आएको ट्याक्सी पनि बाटोमा गुडिरहेको छ । धुवाँको मुस्लो फयालेर यस्ता सवार िसाधनहरु बाटोमा गुडिरहेका छन् ।

यस्ता सवारीसाधन विभाग तथा ट्राफिक प्रहरीकै अगाडिबाट गुड्छन् । विडम्बना, उनीहरु देख्दैनन् । ट्राफिक २० वर्ष पुगेका सवारीसाधनको कागजपत्र चेकजाँच गर्दैन न त यी सवारीसाधन चलनमा नै रोक लगाउँछ । यसवर्ष पनि दशैंको समयमा यस्ता सवारीसाधनहरु यात्रु बोकेर गुड्दा एकै दुर्घटनामा दशदेखि ४०/४५ जनाले ज्यान गुमाउनुपर्छ ।

जहिले पनि दशैंको समयमा

सवैभन्दा बढी सवारी दुर्घटना हुन्छ । दशैं मनाउन आफ्नो जन्मथलो जान लागेका सयौंको बीच बाटोमै सवारी दुर्घटनामा निधन हुन्छ । उनीहरुको परिवारमा खुशी नआई दुःखको ओइरो लाग्छ । आफ्ना छोराछोरी सहरबाट आउलान् र रमाइलो गरौंला भनेर बसेका आमाबुवाहरु शोक मनाउनुपर्ने अवस्थामा पुग्छन् ।

तर, सरकारको यसतर्फ कहिले ध्यान जाँदैन । दशैं आउन एक/दुई महिना बाँकी हुँदा नै सावधानीका उपायहरु अपनाउँदैन । जब सवारी दुर्घटनामा सयौंले आफ्नो ज्यान गुमाउँछ, तब सरकारमा बसेकाहरु शोक व्यक्त गर्छन् । अनि शोक र दुःख व्यक्त गर्दैमा उनीहरु जिउँदो भएर आउँछन् र ? उनीहरुको घरपरिवारमा छाएको दुःख मेट्छ र ?

काठमाडौँ उपत्यकालगायत विभिन्न जिल्लामा बसेका नागरिकलाई दशैं आउनेबित्तिकै आफ्नो जन्मथलो कसरी जाने भनेर पिरालो हुन्छ । टिकट काट्नका लागि रातीदेखि नै जनता लाइन बस्छन् । यातायात व्यवसायीहरु सरकारलाई गलाएर वा आफ्नो मागपूरा गराएर बल्लतल्ल अग्रीम टिकट खुलाउँछन् ।

तर, खुलेको तीन दिनमै टिकट सकियो भन्छन् । यातायात मन्त्री तथा यातायात व्यवस्था विभागका महानिर्देशकहरु पहिल्यै आफ्ना आफन्तका लागि टिकटको बन्दोबस गराउँछन् । दशैं आएपछि गुड्नेमा मात्र होइन, उड्नेमा पनि यस्तै छ । दश हजार रुपैयाँ भाडा भएकोमा बिस हजार रुपैयाँ तिर्नुपर्छ ।

दशैं आएपछि यातायात मन्त्री र पर्यटक मन्त्री व्यवसायीहरूसँग घुस खानमै व्यस्त हुन्छन् । अहिले आम सर्वसाधारण मन्त्रीहरु नै दलाली हुन् भन्छन् । यति मात्र नभई पैसा खान पनि उत्तिकै माहिर रहेको दावी गर्छन् । यातायात व्यवसायीदेखि प्लेन व्यवसायीसम्मैले दशैंमा जनता लुट्छन् । तर, मन्त्रीहरु कमिशन खानमै व्यस्त हुन्छन् ।

अहिले ट्याक्सीहरु आफुहरुको दबावमा भौतिक पूर्वाधार तथा यातायातमन्त्री प्रकाश ज्वाला र श्रम, रोजगार तथा यातायातमन्त्री लक्ष्मण चालकले नयाँ ट्याक्सीको दर्ता नखुलेको बताउँछन् ।

यसरी व्यवसायीहरुको दबावमा नयाँ ट्याक्सी दर्ता नखोल्ने मन्त्रीहरुलाई प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डले बर्खास्त गर्दैनन् ।

उल्टै उनीहरुमार्फत कमिशन खान प्रधानमन्त्री व्यस्त छन् । अहिले आम नागरिक ट्राफिक प्रहरीले बाटोमा एउटा पनि सवारीसाधनको कागजपत्र चेकजाँच गर्ने नगरेको बताउँछन् । ट्राफिक उभिएर मात्र बस्छ । कुन चालकले विना लाइसेन्स सवारीसाधन चलाएको छ ?

मादक पदार्थ सेवन गरेको छ ? कागजपत्र बिना नै सवार िसाधन चलाएको छ ? वा सवार िसाधनको अवस्था कस्तो छ ? भनेर ट्राफिक चेकजाँच गर्दैन । ट्राफिक प्रहरीले सवारीसाधन चेकजाँच नगर्दा एकातिर राज्यको ढुकुटीमा राजस्व आएको छैन, अर्कातिर सरकारले बनाएको ऐनकानून कार्यान्वयन भएको छैन ।

अहिले बिनालाइसेन्स सवारीसाधन चलाउने क्रम बढ्दो छ । यता, विलवुक, रोडपर्मिट, जाँचपास, हरियो स्टिकर नभएका गाडीहरु पनि बाटोमा गुडिरहेका छन् । तर, ट्राफिक अनुगमन गरेर कारबाही गर्दैनन । यातायात व्यवस्था विभागको पनि यसतर्फ ध्यान जान सकिरहेको छैन ।

मुलुकको राजधानी मानिने काठमाडौँ उपत्यकामा त यस्ता थोत्रा, पुराना तथा बिना लाइसेन्स सवारीसाधन चलाइन्छ भने वाहिरी जिल्लामा कस्तो अवस्था होला ? ट्राफिक प्रहरीले यस्ता सवारीसाधन कारबाही नगर्दा दिनप्रति दिन दुर्घटना बढेको बताउँछन् । उनीहरु ट्राफिकसँग काम गर्ने क्षमता नभएको बताउँछन् ।

सहचालक, चालकले ढोकामा यात्रु भुण्डाएर गाडी गुडाउँदा, हर्न बजाउँदा तथा लापरवाही तरिकारले गाडी चलाउँदा समेत ट्राफिक केही गर्दैन । ट्राफिक फोनमा आफ्नो आफन्तसँग कुराकानी गर्नमै व्यस्त हुन्छ । गल्ती गर्ने सवारीसाधनलाई ट्राफिकले समातेपनि पाँच सय रुपैयाँ जरिवाना तिराएर छोडिदिन्छ ।

त्यसैले, अब जरिवाना पाँच हजारदेखि दश हजार रुपैयाँ बनाउनुपर्छ । यसले सवारी चालकले गल्ती नै गर्दैन । ट्राफिक प्रमुख पोपराज पोखरेल

न सवारीसाधनलाई कारबाही गर्दा लिनुपर्ने जरिवाना बढाउन सक्छन् न दुर्घटना न्यूनीकरण । उनी पनि जनताले तिरेको करबाट तलबभत्ता र पोसक लगाएर बस्छन् । जनता सरकारी कर्मचारी काम गर्न नभई कमाउन आएको बताउँछन् । सरकारी कर्मचारी देख्नेबित्तिकै जनता घृणा गर्छन् ।

त्यस्तै, राजनीतिक दलका नेताबाट पनि उनीहरुले चेतिसकेका छन् । सरकार व्यवसायीहरुको हितमा मात्र काम गर्छ । कहिल्यै जनता र राष्ट्रको हितमा हुने काम गर्दैन । गत वर्षसम्म त मानिसहरु व्यवसायीहरुले जति भन्यो त्यति तिरेर दशैं मनाउन आफ्नो जन्मथलो जान्थे ।

तर, यसवर्ष त मन्दी, बेरोजगारी र गरिवीका कारण जनता दशैं मनाउनका लागि आफ्नो जन्मथलो जानबाट वञ्चित हुनेछन् । किनकि यातायात व्यवसायीहरुले भनेजति भाडा तिर्न उनीहरूसँग पैसा छैन । अब सरकारले अग्रीम टिकट खोल्नुपर्छ । सबै जनता दशैं मनाउनका लागि सुरक्षित र सरकारले तोकिएको भाडामा आआफ्नो जन्मथलो जान पाउनुपर्छ ।

यातायातमन्त्री र यातायात व्यवस्था विभागका महानिर्देशकले हालसम्म दशैंका लागि अग्रीम टिकट खुलाउन चासो देखाएका छैनन् । न त नयाँ ट्याक्सीको दर्ता खोल्न । जनता हरेक वर्ष दशैं आउँदा सरकारले कहिले अग्रीम टिकट खुलाउँछ र आफ्नो घर जान पाइन्छ, भनेर कुरेर बस्छन् । तर, सरकार व्यवसायीको हितमा काम गरेर तीन करोड जनतामाथि विश्वासघात गर्छ ।

सरकार पनि व्यवसायीको अगाडि लम्पसार पर्दा जनताले जहिल्यै दुःख भोग्नुपर्छ । यस वर्ष पनि सरकारले दशैंमा पुरानो सवारीसाधन चलाउन दिएर तथा सिटभन्दा बढी यात्रु हालेर सवारी दुर्घटना भई यति जनता मर्‍यो भनेर विवरण सार्वजनिक गर्छ कि पहिल्यै सावधानी अपनाउँछ ? सरकारले समयमै ध्यान पुर्‍याउन आवश्यक छ । यसपालिको दशैंमा कुनै पनि जनताले सवारी दुर्घटनामा आफ्नो ज्यान गुमाउनु नपरोस् ।

भक्तपुर

उत्तर कोरियाली नेता किम जोङ रुसमा



एजेन्सी । उत्तर कोरियाली नेता किम जोङ उन सवार रेल रुसी भूमिमा प्रवेश गरेको रुसी समाचार समिति रिया नोवोस्तीले जनाएको छ ।

नेता किम चढेको रेल उत्तर कोरियाबाट प्रिमोर्सकी क्षेत्रमा प्रवेश गरेको तस्बिर पनि रिया नावोस्तीले सार्वजनिक गरेको छ । गाढा हरियो डिब्बासहितको उत्तर कोरियाली रेललाई रुसी रेलवे पटरीमाकमा तानेको तस्बिरमा देखिन्छ ।

दक्षिण कोरियाली रक्षा मन्त्रालयले भने सोमबार नै नेता किम चढेको रेल रुसी भूमिमा प्रवेश गरेको विश्वास आफुलाई भएको बताएको थियो । रुसी सञ्चारमाध्यमका अनुसार उत्तर कोरियाली नेता किमले यसै साताको अन्त्यमा आफ्ना समकक्षी भ्लादिमिर पुटिनसँग भेटवार्ता गर्ने कार्यक्रम रहेको जनाएका छन् । चार वर्षपछि उनले गरेको पहिलो विदेश विदेश भ्रमण हो ।

रातभर यात्रा गरेर नेता किम भ्लादिभोस्तोक पुग्न लागेका छन् । सशस्त्र फौजका साथ उनी यात्रामा छन् । राष्ट्रपति पुटिन हाल वार्षिक आर्थिक मञ्चमा भाग लिने सिलसिलामा भ्लादिभोस्तोकमा छन् ।

प्रतिरक्षा विश्लेषकहरूका अनुसार मस्कोले उत्तर कोरियाबाट हातहतियार र एन्टिट्याङ्क मिसाइलहरू लिएर रुसबाट उपग्रह र आणविक शक्तिबाट संचालन हुने पनडुब्बी प्रविधि चाहेको छ । यद्यपि क्रेमलिनले वैश्विक एवं क्षेत्रीय मामिलामा दुई देशका नेताले वार्ता गर्ने बताएको छ ।

क्रेमलिनका प्रवक्ता दिमित्री पेस्कोभले रुसी सञ्चारमाध्यमलाई दुई नेताले ‘संवेदनशील’ विषयमा छलफल गर्ने बताएका छन् । ‘ छिमेकीका रूपमा यो स्पष्ट छ- हाम्रा देशबीच संवेदनशील क्षेत्रमा सहयोग हुन्छ, जुन सार्वजनिक खुपतको विषय हुनु हुँदैन । छिमेकी देशका लागि सामान्य हो,’ उनले भनेका छन्।

दुवै नेताबीचको वार्तामा अमेरिकी चेतावनीको बेवास्ता हुने प्रवक्ता पेस्कोभले पत्रकारहरूलाई बताए । ‘उत्तर कोरियालगायत हाम्रा छिमेकीसँग हामीले विकास गर्ने सम्बन्धसँग वासिङ्टनको चेतावनीको कुनै अर्थ छैन दुई देशको हितमा त्यो केन्द्रित हुनेछ,’ वासिङ्टनले युकेन ट्रन्डका लागि उत्तर कोरियाले मस्कोलाई हतियार उपलब्ध गराएमा प्योङयाङले त्यसको मूल्य चुकाउनुपर्ने अमेरिकी चेतावनीवारेको जिज्ञासको जवाफमा उनले स्पष्ट गरे । रासस/एएफपी

छात्राहरुले बुर्का लगाउन प्रतिबन्ध

कायरो । इजिप्टका विद्यालयमा छात्राहरुले अनुहार ढाक्ने बुर्का लगाउन प्रतिबन्ध लगाउन ल्याइएको प्रस्ताव चर्चामा छ । यो अर्को शैक्षक सत्रबाट लागू हुनेछ । शिक्षा मन्त्री रेडा हेगाजीले आधिकारिक रूपमा यस निर्णयको पुष्टि गरेका छन् र नयाँ दिशानिर्देशहरूको विवरण दिएका छन् । मन्त्री हेगाजीका अनुसार नयाँ ड्रेस कोडले विद्यार्थीहरूले आफ्नो अनुहार अस्पष्ट नहुने गरी कपाल ढाक्न भने अनुमति दिन्छ ।

सेप्टेम्बर ३० बाट सुरु हुने आगामी शैक्षिक सत्रका लागि विद्यालयहरूमा बुर्का लगाउन प्रतिबन्ध लगाउने इजिप्टको सरकारले हालै गरेको निर्णयलाई लिएर हंगामा खडा भएको छ । इजिप्टका शिक्षा मन्त्री रेडा हेगाजीले आधिकारिक रूपमा यसको घोषणा गरेका छन् । उनले नयाँ ड्रेस कोडले विद्यार्थीले यस्तो कपाल ढाक्ने अनुमति दिए पनि अनुहार पूरै लुकाउन नहुने बताए । पोशाकको रंगबारे विद्यालय बोर्ड, ट्रस्टी, अभिभावक, विद्यालय व्यवस्थापन र शिक्षा समितिले मिलेर निर्णय गर्न सकिने उनले बताए ।

नयाँ ड्रेस कोडमा कपाल ढाक्न अनुमति दिइएको छ तर ‘बीएनएन ब्रेकिङको रिपोर्टले हेगाजीलाई उद्धृत गर्दै भनेको छ कि नयाँ ड्रेस कोडले विद्यार्थीहरूले आफ्नो अनुहार अस्पष्ट नहुने गरी कपाल ढाक्ने अनुमति दिन्छ । यद्यपि, यसले कपाल ढाक्ने प्रवर्द्धन गर्ने मोडेल वा तस्बिरहरू सम्बन्धित शिक्षा निर्देशनालयले अनुमोदन नगरेसम्म प्रयोग गर्न कडाइका साथ निषेध गर्दछ । यसको उद्देश्य धार्मिक अभिव्यक्ति र स्पष्ट शैक्षिक वातावरणको बीचमा सन्तुलन कायम गर्नु हो ।

मन्त्री हेगाजीले विद्यार्थीको पहिरन छनोटमा अभिभावकको भूमिका महत्वपूर्ण हुनेमा जोड दिएका छन् । छोरीको कपाल छोप्ने निर्णय अभिभावकले राम्ररी बुझेर सहमति दिनु जरुरी रहेको उनले बताए । यसबाहेक, यो विकल्प पूर्ण रूपमा स्वैच्छिक रहनुपर्छ । कुनै पनि वात्स्य दबाव वा अन्य दबावबाट मुक्त हुनुपर्छ । यो सुनिश्चित गर्न, शिक्षा मन्त्रालयले सबै शिक्षा निर्देशनालयहरूलाई निर्णयको बारेमा अभिभावकहरूको जागरूकता प्रमाणित गर्न निर्देशन दिएको छ ।

सवैले मिलेर पहिरनको रंग तय गर्नुपर्छ, कुनै बाध्यता हुनु हुँदैन । मन्त्रालयले विद्यालय पोशाकमा समन्वयात्मक दृष्टिकोण ल्याएको छ । विद्यालय बोर्डले ट्रस्टीहरू, अभिभावकहरू र शिक्षकहरूसँगको सहकार्यमा पुरुष र महिला दुवै विद्यार्थीहरूको लागि उपयुक्त ड्रेस कोडको रंग निर्धारण गर्नेछ । सबै विद्यार्थीहरूको लागि एकीकृत र समन्वित उपस्थिति सुनिश्चित गर्न शिक्षा निर्देशनालयसँग परामर्श गरी यो निर्णय लिइनेछ । मन्त्री हेगाजीले जोड दिए कि विद्यालय पोशाकमा परिवर्तनहरू प्रत्येक शैक्षिक चरणको सुरुमा विचार गरिनुपर्छ, परिवर्तनहरू बीचको न्यूनतम अन्तरालमा तीन वर्ष । जहाँ अभिभावकहरूसँग पोशाक किन्ने छनोट गर्ने स्वतन्त्रता छ, विद्यार्थीहरूले तोकिएको पोशाक नियमहरू पालना गर्न बाध्य छन् ।

विद्यालयहरूमा अरबी भाषा, राष्ट्रिय शिक्षा र धार्मिक शिक्षा जस्ता विषयहरू समावेश हुनेछन् । यी नियमहरू उल्लङ्घन गर्ने कुनै पनि विद्यार्थीलाई विद्यालयमा प्रवेश वा उपस्थित हुन अनुमति दिइने छैन । साथै, मन्त्रीले अरबी भाषा, राष्ट्रिय शिक्षा र धार्मिक शिक्षा जस्ता विषयहरूलाई समेटेर राष्ट्रिय परिचय परीक्षा सञ्चालन गर्नुपर्ने महत्व औल्याएका छन् । यी परीक्षाहरू शैक्षिक विभाग स्तरमा अन्तर्राष्ट्रिय विद्यालयहरूमा विशेष रूपमा दिइन्छ ।

ब्रदरको फ्रि सर्भिस क्याम्प र एक्सचेन्ज शिविर सम्पन्न



मध्यपुर थिमि । ग्लोबल इन्फर्मेसन टेक्नोलोजी सपोर्ट तथा सागर ग्रुपको सहकार्यमा मध्यपुर थिमि न.पा. वडा न. ४, शंखधर चोक स्थित यचु पार्टी भेन्यूसँगैको ग्लोबल आईटिको कम्प्यूटर पसलमा दुईदिने ब्रदरको फ्रि सर्भिस

क्याम्प र एक्सचेन्ज शिविर गत भाद्र १२ र १३ गते भव्य रुपमा सम्पन्न भएको ग्लोबल आईटिका प्रोप्राइटर सुन्दर श्रेष्ठले जानकारी दिएका छन् ।

उक्त सेन्टरमा ब्रदरको उत्पादन प्रिन्टरको फ्रि सर्भिस र एक्सचेन्ज अफर

अन्तर्गत ब्रदरका उत्पादनहरुको विक्री वितरण पनि गरिएको थियो । साथै सो शिविरमा ब्रदरका प्रिन्टर लगायतका इलेक्ट्रानिक्स सामानको विक्री पछि निःशुल्क रुपमा सर्भिस दिइएको थियो ।

दुई दिन सम्म संचालन भएको उक्त शिविरमा मध्यपुर थिमि नगरपालिकाका नगर उपप्रमुख विजय कृष्ण श्रेष्ठ, वडा न. ४ का वडा अध्यक्ष बालकृष्ण श्रेष्ठलगायत विभिन्न सहकारी, कलेज तथा कार्यालयका प्रतिनिधिहरुले उक्त शिविरको अवलोकन भ्रमण गरेको प्रोप्राइटर श्रेष्ठले थिमि टाइम्सलाई जानकारी दिएको छ । साथै उक्त शिविरमा विभिन्न सहकारी, कलेज तथा कार्यालयमा प्रयोग भइरहेका ब्रदरका उत्पादनहरुको निःशुल्क रुपमा सेवा दिएको जानकारी श्रेष्ठले दिए । उनले आगामी दिनमा पनि यस प्रकारको शिविर मार्फत आफ्ना ग्राहकहरुलाई सेवा प्रदान गर्ने प्रतिबद्धता जनाएका छन् ।



बसन्तपुरमा धाः बाजा प्रदर्शनी सम्पन्न



काठमाडौं । देशभर रहेका मानन्धरहरुको साभा संस्था केन्द्रीय मानन्धर संघले गत शनीवार बसन्तपुरमा सामुहिक धाः बाजा प्रदर्शनी कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ । काठमाडौं महानगरपालिकासँगको सहकार्यमा संघले १२ वटा टोलमा रहेका विभिन्न खलः, पुचः र गुथिलाई सम्मिलित गराएको थियो । काठमाडौं उपत्यका र काभ्रे जिल्लामा बसोबास गर्दै आएका मानन्धरहरुले बाजा प्रदर्शनीमा सहभागिता जनाएका हुन् । काठमाडौंको लाय्क् साः मानन्धर समाज, भिद्यः गुथि कालिमाटी, चस्वांद्र मानन्धर सनाःगू खलः, थँहिटी मानन्धर गुथि, दैसाः टोल मानन्धर समाज, न्यागःमणि फेदी मानन्धर संघ, मानन्धर सनाःगू खलः न्हूसाः, पाक्व पुखूद्या सनाः खलः, कीर्तिपुरको श्रीपञ्चमी मानन्धर गुथि, चन्द्रागिरीको मच्छेगाँ मानन्धर गुथि, फयख्वाः मानन्धर गुथि रामकोट र जापाली (वाँख्यो दाफा भजन खलः) काभ्रेका मानन्धरहरुले मौलिक बाजा प्रदर्शनी गरेका थिए ।

बाजा प्रस्तुति गरेका कलाकारहरु मध्ये अधिकांश १५ देखि ४० वर्षभित्र उमेर समूहका किशोर, किशोरी, युवा तथा महिलाहरु थिए । संघले सांस्कृतिक धरोहरलाई

अर्थ व्यवस्थसँग जोडेर आर्थिक उपार्जनको माध्यम बनाएर अधि बढ्न सके यस्ता खाले गतिविधिको औचित्य पुष्टि हुने समेत जानकारी दिए । प्रवक्ता मानन्धरले महत्व बाजा बजाउनेसँगै यसको महत्व, विशेषता र बाजासँगको जीवन दर्शनलाई अध्ययन गर्न आह्वान गरे ।

हुनपनि गुंला पर्वको

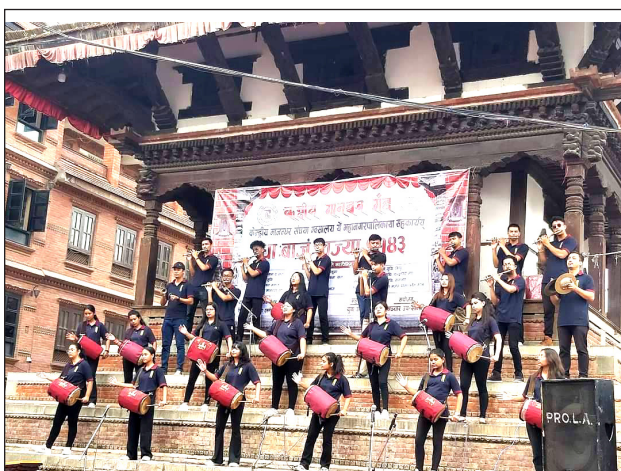
पुनर्मिलन भएको उल्लेख छ । गुंला पर्वकै अवसरमा नेकू, चर्ति, धाः, पस्ता, ताः, खिं लगायतका मौलिक बाजा बजाउँदा दिवंगत परिवारजनले आत्मशान्ति प्राप्त गर्ने समेत जनविश्वास गरिन्छ ।

वीरगञ्ज पर्सौनीलाई प्रतिनिधित्व गरी केन्द्रीय मानन्धर संघमा सभापति बनेका मनोज कुमार मानन्धरको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको कार्यक्रममा प्रतिनिधिसभाका सांसद माननीय सपना राजभण्डारी जोशी, वागमती प्रदेशका सांसद माननीय बसन्त मानन्धर, शैलेन्द्र बज्राचार्य, काठमाडौं महानगरपालिका वडा नं. १७ का वडाध्यक्ष तथा महानगरका प्रवक्ता नवीन मानन्धर, १३ का धुवनारायण मानन्धर, २० का राजेन्द्र मानन्धर, श्री



नयाँ पुस्तामा हस्तान्तरण गरी अमूर्त सम्पदा संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले बाजा प्रदर्शनी कार्यक्रमको आयोजना गरेको हो ।

कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्ने क्रममा वागमती प्रदेश सांसद तथा पूर्वमन्त्री माननीय बसन्त मानन्धरले पुर्खाबाट निरन्तर रुपमा हस्तान्तरण हुँदै संचालनमा रहेको मौलिक बाजाको संस्कृतिलाई संरक्षण गर्ने काममा सक्दो सहयोग गर्ने बताए । सांस्कृतिक सेतु मार्फत समुदायलाई जोड्नुपर्ने सैद्धान्तिक मान्यतालाई आधार बनाएर अधि बढ्नुपर्ने माननीय मानन्धरको भनाइ थियो । त्यस्तै, काठमाडौं महानगरपालिकाका प्रवक्ता नवीन मानन्धरले देशकै गहनाको रुपमा रहेको अमूर्त सम्पदा संरक्षण, प्रवर्द्धन र विकासको लागि स्थानिय सरकारले काम गर्दै आएको बताए । उनले संस्कृतिलाई



अवसरमा बौद्धमार्गी नेवार समुदायले विभिन्न मौलिक बाजा बजाएर प्रत्येक विहान स्वयम्भू महाचैत्य दर्शन गर्न जाने परम्परा रहेको छ । बज्रयानी बुद्ध धर्म अनुरूप श्रृंगभेरी अवदानको किंवदन्तीमा मौलिक बाजा बजाएर चैत्य सेवा गर्दा पुण्य प्राप्त भएको र वियोगमा रहेका दम्पतीको

शार्दूल जंग गुल्मपति नेपाली सेनाका मेजर पूर्ण प्रजापति, सम्पदा विभाग उपप्रमुख श्रीजु प्रधान, १२ वटै टोलका कजि तथा बाजा गुरुहरु, संघका प्रवृद्ध व्यक्तिहरुको सहभागिता थियो । कार्यक्रमलाई केन्द्रीय मानन्धर संघको सञ्चार उपसमिति र युवा उपसमितिले संयोजन गरेको थियो ।

२५० एभोकाडोको वोटहरु रोपी वृक्षारोपण कार्यक्रम सम्पन्न



काठमाण्डौं । लायन्स क्लव अफ स्वनिगको आयोजनामा मध्यपुर थिमि नगरपालिकाका नगर प्रमुख सुरेन्द्र श्रेष्ठको प्रमुख आतिथ्यतामा २३ गते शनिवार वडा नं. ४ स्थित बालकुमारी विष्णुविर सामुदायिक वन को व्लक नं. ३ इन्द्रायणी मन्दिर परिसरमा २५० एभोकाडोको वोटहरु रोपी वृक्षारोपण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । उक्त वृक्षारोपण कार्यक्रमलाई वडा नं. ४, बालकुमारी विष्णुविर सामुदायिक वन समुह लगायत लायन्स क्लव अफ काठमाण्डौका १५ वटा क्लवहरु (पिस आइ, गौर िसंकर, गुणकेशरी, टोक्यो, अब्बलभ्याली, कालिन्चोक, ऊँ

बुद्ध, बशिष्ठ, प्रणामी समाज, नाला काभ्रे, थिमि शंखधर, इमरजेन्सी सर्कल, गुणकेशरी ह्वाइट, वागमती टाउन, बालाजी डाइमण्ड) र स्थानीयहरुको सहभागिता रहेको थियो । उक्त कार्यक्रमको लागि विरुवा व्यवस्था तथा प्राविधिक सहयोग कार्य सि.के. रिसर्च प्रा.लि बाट भएको थियो भने लागत वोटहरु मध्ये सोलखुम्बु निवासी लाक्पा शेर्पाबाट ५० वोट र कमल कुमार तामाङबाट छोराको जन्मोत्सवको उपलक्ष्यमा ५० वोट उपलब्ध गराएको थियो । प्रमुख अतिथि सुरेन्द्र श्रेष्ठबाट इन्द्रायणी परिसरमा २५० एभोकाडोको वोटहरु रोपी शुभारम्भ गरिएको

उक्त कार्यक्रमको उद्घाटन कार्यक्रमको अध्यक्षता लायन्स क्लव अफ काठमाण्डौ-स्वनिगका अध्यक्ष सुदिल गोपाल आचार्यले गरेका थिए भने उक्त कार्यक्रममा नगरपालिकाका उपप्रमुख विजय कृष्ण श्रेष्ठ, वडा नं. ४ का वडा अध्यक्ष बाल कृष्ण श्रेष्ठ, बालकुमारी विष्णुविर सामुदायिक वनका अध्यक्ष कृष्णलाल गोजा, लायन्स क्लव डिस्ट्रिक्टका निवर्तमान गभर्नर मणिश्री वज्राचार्य, डिपार्टमेन्ट चिफ दुर्गा प्रसाद घिमिरे, मनकृष्ण श्रेष्ठ लगायतका पदाधिकारीहरुको सहभागिता रहेको थियो ।

कार्यक्रममा मध्यपुर थिमि नगरपालिकाको अभियानलाई साथ दिएकोमा लायन्सक्लवहरुलाई धन्यवाद दिदै प्रमुख अतिथि एवम नगर प्रमुख श्रेष्ठले जम्मा ४.६ प्रतिशतमात्र सार्वजनिक खुला क्षेत्र रहेको साथै तिव्र शहरिकरण हुदै गइरहेको नगरपालिका क्षेत्रमा रहेको जंगल क्षेत्रलाई पार्कको रुपमा नभै जंगल क्षेत्रकै रुपमा राख्ने नगरपालिकाको सोच रहेको

साथै सम्पदा मार्ग निर्माण गर्ने गुर्योजना अनुसार वन क्षेत्रमा जीवन उपयोगिता तथा जीवन यापन तथा परंपरागत संस्कृति अनुसारको वोट विरुवाले युक्त वन बनाउन यस्ता वृक्षारोपण सार्थक हुने विश्वास व्यक्त गरे । लायन्स क्लव डिस्ट्रिक्टका निवर्तमान गभर्नर वज्राचार्यले कक्रिटको सहर बन्दै गएको क्षेत्रमा स्वस्थ र प्राकृतिक सौन्दर्यलाई समेत ध्यान पुर्‍याउँदै नगरपालिकाको वृक्षारोपण अभियानमा लायस जोडिन सकेकोमा क्लवहरुलाई धन्यवाद दिए भने वडा नं. ४ का वडा अध्यक्ष श्री बाल कृष्ण श्रेष्ठले नगरपालिकाको सोच तथा सहयोगले परंपरागत वन तथा साँकृतिक तथा धार्मिक क्षेत्रको हरियाली विकासमा सबैको सहयोगको अपरिहार्यता रहेको बताए । सामुदायिक वन उपभोक्ता समुहका अध्यक्ष कृष्णलाल गोजाले वृक्षारोपण कार्यक्रमका लागि यस सामुदायिक वनलाई चुनिएकोमा तथा सहरी आवश्यकताको वन बनाउने सन्दर्भमा सबैको सहयोगको लागि धन्यवाद दिए ।

भक्तपुरमा खुल्यो यामाहा नेपालको सर्वाधिक ठूलो ब्लु स्क्वायर शोरुम

भक्तपुर । नेपालको लागि यामाहा मोटरसाइकल तथा स्कुटरको आधिकारिक विक्रेता एमएडब्लू इन्टरप्राइजेज प्रािलिने नेपालकै अत्याधुनिक र सर्वाधिक सुविधा सम्पन्न भएको शोरुम सञ्चालनमा ल्याएको छ । प्रमुख अतिथि एमएडब्लू ग्रुप अफ कम्पनिज म्यानेजिग डाइरेक्टर विष्णुकुमार अग्रवाल; हिमालय रोडिस सिएसन पाँचका सञ्चालक तथा लोकप्रिय मिडिया पर्सुनायलटी सुरज सिंह ठकुरी र हिमालयन रोडिस सिएसन पाँचको ग्यांग लिडर श्रीमती प्रियका कार्कीको हातबाट सोमबार भव्य समारोहबीच शोरुम संयुक्त रुपमा उदघाटन गरियो ।

यामाहाको विश्वव्यापी नयाँ अवधारणा ब्लु स्वायरलाईलाई अबलम्बन गरी कौशलटार भक्तपुरमा उक्त शोरुम सञ्चालनमा ल्याइएको हो । यामाहाको ग्लोबल मोटर स्पेट लेजिसीलाई आत्मसाथ गर्दै सम्पूर्ण राईडर्सले आफ्नो राईडिङप्रतिको चाहना र उत्साहलाई हरेक कृतावाट अनुभव गर्न सक्ने स्थानको रुपमा ब्लु स्क्वायर शोरुमलाई लिइएको छ । शोरुममा प्रयोग गरिएको ब्लु कलरले यामाहा ब्राण्डको रेसिंग डीएनएलाई भल्काउने र स्वायरले वन स्टप वाइग जक्सन, जसमा ग्राहकले मोटरसाइकल, स्कुटर, एसोसोरिज र एप्रेल एकै ठाउँबाट अनुभव तथा खरिद गर्न पाउने सुविधा रहने छ । यस शोरुममा वेटर कष्टमर एक्सपरेन्स अनुभव गर्नुको साथै छिटो र पर्सनलाइज वान टु वान सर्भिस् प्रदान गरिने जानकारी गराइएको छ । यामाहाको ग्राहकले अफ नजिकबाट यामाहा ब्राण्ड र उपलब्धतालाई महसुस गर्न पाउनुको साथै डिजिटल टेक्नोलोजीमार्फत् क्युआर कोड स्क्यान गरेर ब्रोसरहरु प्राप्त गर्न सक्नेछन् ।

स्थापनाकालदेखि नै ग्राहकहरुको सुविधालाई उच्च प्राथमिकतामा राख्दै आएकोमा ब्लु स्वायरको उत्कृष्ट प्रविधि र पूर्वाधारहरुले यामाहा ब्राण्ड प्रतिको ग्राहकको भरोसा बढ्ने र ग्राहकको सन्तुष्टिमा वृद्धि गर्ने कम्पनीको ठहर छ । साथै भविष्यमा यामाहाले यस प्रकारका शोरुमहरु नेपालभर सञ्चालनमा लिएर आउने योजना बनाएको छ ।

“हामी कौशलटार भक्तपुरमा हाम्रो यामाहा ब्लु स्वायर शोरुम खोल्न पाउँदा अत्यन्तै हर्षित छौं । यो पनि सबैभन्दा ठूलो र सबैभन्दा सुविधाजनक शोरुम मध्ये एक हो । यस शोरुमले वाईक प्रेमीहरुलाई यामाहाको उत्कृष्ट प्रविधियुक्त विभिन्न मोटरसाइकल स्कुटर एसोसोरिज र एपरिअल उपलब्ध गराउने कुरामा हामी विश्वस्त छौं, यामाहा नेपालका लागि सिइओ राजु क्षेत्रीले बताए ।

कार्यक्रममा द ट्विक्स प्रािल कौशलटार भक्तपुरका म्यानेजर सुरेश कवांले स्वागत मन्तव्य तथा समापन भाषण दिएका थिए । सो अवसरमा विभिन्न व्यक्तिहरुलाई मायाको चिनो पनि वितरण

कम्पनी दर्ता अब देखि अनलाइनबाटै

काठमाडौं । कम्पनी रजिष्ट्रारको कार्यालयमा दर्ता हुने प्राइभेट लिमिटेड तथा पब्लिक लिमिटेड कम्पनी आगामी असोज १५ बाट अनलाइन माध्यमबाटै दर्ता हुने भएका छन् ।

कम्पनी दर्ता तथा प्रशासनसम्बन्धी सेवालाई छिटोछरितो, विश्वसनीय तथा प्रविधिमैत्री बनाउन कम्पनी दर्तालाई अनलाइनका माध्यमबाट गर्न लागिएको कम्पनी रजिस्ट्रारको कार्यालयका उपरजिस्ट्रार शेखर बाबु कार्कीले जानकारी दिए ।

‘नयाँ कम्पनी अनलाइनबाट दर्ता गर्ने व्यवस्था असोज १५ गतेबाट पूर्णरुपमा लागू हुँदैछ । नवीकरण भने केही समय भौतिक रुपमा र त्यसपछि अनलाइनबाटै गर्ने तयारी गरेका छौं’, उपरजिष्ट्रार कार्कीले भने ।

कम्पनी रजिष्ट्रारको कार्यालयले प्रयोग गरिहेको पुरानो सफ्टवेयर परिवर्तन भएको र नयाँ सफ्टवेयर ल्याएपछि तथ्याङ्क स्थानान्तरण (डाटा माइग्रेसन) का लागि केही समय लाग्ने उनको भनाइ छ । जसकारण नवीकरणका काम भने भौतिक रुपमै हुनेछन् ।

अनलाइनबाट दर्ता हुने कम्पनीले कम्पनीको छाप तथा कम्पनीको तर्फबाट सम्बन्धित कागजातमा हस्ताक्षर गर्न अनुमतिप्राप्त कम्पनीको अध्यक्ष, सञ्चालक वा कम्पनी सचिवको नमुना हस्ताक्षर विद्युतीय सूचना प्रणालीमा उपलब्ध गराउनुपर्नेछ । केही समयका लागि हाल प्रचलनमा रहेको भौतिक कागजात पेस गरी सेवा लिने वा विद्युतीय हस्ताक्षरमार्फत् कागजात पेस गरी डिजिटल सेवा लिने भनी विकल्प उपलब्ध गराइने कार्यालयले जनाएको छ ।

विद्युतीय हस्ताक्षरमार्फत् सेवा माग गर्न इच्छुक कम्पनीले सरकारबाट विद्युतीय हस्ताक्षरको साँचो (कि) लिनुपर्नेछ । चालु आर्थिक वर्षको सरकारको नीति तथा कार्यक्रम र बजेटले कम्पनी दर्तालगायतका काम विद्युतीय माध्यमबाट गर्ने व्यवस्था राखेको थियो ।

कागजरहित सरकार (पेपरलेस गभर्नेन्स)को अवधारणालाई मूर्तरुपमा दिन सरकारका सबै सङ्घीय केन्द्रीय निकायमा क्रमशः एकीकृत कार्यालय व्यवस्थापन प्रणाली लागू गर्ने पनि सरकारको योजना छ ।

त्यस्तै, सार्वजनिक सेवावापत बुझाउनुपर्ने सबै दस्तुर र सेवा शुल्क ‘क्यूआर कोड’लगायत विद्युतीय माध्यमबाट राजस्व खातामा जम्मा गर्न सकिने व्यवस्था मिलाइने पनि वार्षिक बजेटमा उल्लेख छ । रासस

थिमि टाइम्स साप्ताहिक

— हामीले विश्वास एउटा कुरामा र काम अर्कै गर्यौं भने हामीलाई सुख कहिल्यै प्राप्त हुदैन ।
- फ्रेया स्टार्क

वर्ष १७ अङ्क ०८ नै.सं. ११४३ २०८० भदौ २७ बुधबार
13 Sept. 2023 Wednesday

सम्पादकीय

सुवासचन्द्र नेम्वाङ प्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जलि

जीवन पछिको मृत्यु शाश्वत सत्य हो, जुन हरेका मानवको लागि लागू हुन्छ । तर पनि मानवमा कुनै अकस्मात हुने घटनाले पार्ने प्रभाव भने लामो समयसम्म रहने गर्दछ । यस्तैमा संविधान सभाका अध्यक्ष सुवासचन्द्र नेम्वाङको असामयिक निधनबाट समसामयिक राजनीतिमा पनि अपूरणीय क्षति पुगेको आकलन गरिएको छ । नेपालको राजनीतिमा सन्तुलनकारी र संयमीको भूमिका निभाएका नेम्वाङलाई नेपालको संविधान, २०७२ रहुन्जेल सधैं स्मरण गरिनेछ ।

अध्यक्ष नेम्वाङको निधनसँगै नेपालको संविधान, २०७२ को निर्माणमा प्रमुख आधिकारिक भूमिकामा रहेकाहरू बाँकी रहेनन् । संविधान जारी हुँदाका वखतका प्रधानमन्त्री सुशील कोइरालाको २०७२ मै देहावसान भएको थियो । नेम्वाङको निधनपछि व्यक्त शोकले उनको लोकप्रियताको पनि पुष्टि हुन्छ । उनलाई समकालीन नेपाली समाज र सहकर्मीहरूले सरल, शालीन एवं समन्वयकारी राजनीतिक नेताका रूपमा चिनेका थिए ।

सुवासचन्द्र नेम्वाङ संविधान सभा लगायत प्रतिनिधिसभाको लागि सबै दलका साभा निर्विकल्प व्यक्ति थिए । उनकै अध्यक्षतामा नेपालको संविधान, २०७२ पनि सहजरूपमा पारित भएको थियो । उनले संविधान सभाका बैठकमा देखाएको सुभबुझ र धैर्यको उतिबेलै पनि सराहना गरिएको थियो ।

नेकपा (एमाले)का अध्यक्ष केपि ओलीले ‘पटकपटक संसद् भङ्ग गर्ने असंवैधानिक’ निर्णय गर्दा भने कानुनविद् भए पनि नेम्वाङ मौन रहे । यस मौनबाट भने उनका प्रशंसकहरू पनि निराश भएका थिए । त्यस्तै उनको नेपालमा विद्यमान रहेको एकल जातिय पहिचान, भाषा र संस्कृतिका विषयमा पनि उनको भूमिकाबाट जनजातिलगायतका व्यक्तिहरु असन्तुष्ट थिए । किनकी उनले देशमा रहेको जातिय उत्पीडन, भाषिक समानता र संस्कृतिप्रति कुनै पक्ष राखेनन् । परन्तु, सुवासचन्द्र नेम्वाङका कमजोरीलाई उनको गुणले जितेको छ । नेपालीले अब नेम्वाङलाई एमालेका कमजोर नेताका रूपमा होइन सुभबुझ र संयम भएका शालीन राजनीतिकर्मीका रूपमा सम्झिनेछन् ।

उनीपछि व्यवस्थापिकाको नेतृत्व गर्नेहरूको विवादास्पद छविले लामो राजनीतिक जीवनमा कुनै कलङ्क नलागेका सुवासचन्द्र नेम्वाङको व्यक्तित्व अब भन् चर्हाकिलो हुनेछ । निकट भविष्यमा उनको अभाव पूरा हुने सम्भवना पनि त देखिँदैन ।

राजनीतिमा ‘विभाजक आक्रामकता’ बढ्दै गएको समयमा नेम्वाङजस्ता सरल समन्वयकारी नेताको अभाव पनि भन् बढी खट्किनेछ । सरल र शालीन राजनीतिक नेता सुवासचन्द्र नेम्वाङ प्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जलि !

जरा, जमिन र जनता

- सुदज किराती
सबैलाई थाहा छ, हामी पृथ्वीमा निश्चित आयु लिएर आएका छौं। यो पनि थाहा छ कि, हामी कोही पनि हजार बर्ष बाँच्दैनौं। यो पनि थाहा छ, समाजलाई हजारौं बर्ष खुशी दिन हामी राजनीति गरिरहेका छौं। मलाई लाग्छ, राजनीतिमा सिर्जनशिलता भयो भने हजार बर्ष बाँच्दछ। कुरा हैन, कामले बाँच्नुपर्ने रहेछ। कुरा धेरै भयो, अब काम गरौं।

आयुले हैन, कामले बाँचेका मान्छेहरु छन् संसारमा। जस्तो कि गौतम बुद्ध, मार्क्स, लेनिन, माओत्सेतुङ, नेल्सन मन्डेला, अब्राहम लिंकन, महात्मा गान्धी आदिआदि।

यी सबै मान्छे सधैँका लागि सम्फनयोग्य भए। कारण, उनीहरुमा आफ्नो समय र सापेक्षतामा सिर्जनशिलता देखियो। मान्छे मरेर पनि बाँचिरहन उहाँहरुले जस्तै हामीले पनि राजनीतिमा सिर्जनशील कर्म गर्ने पर्दछ। जरा विचार हो भने जनता राजनीतिको जमिन। पछिल्लो समयमा नेपाली राजनीतिमा देखिएको समस्या जरालाई बिसन्तु हो।

नेकपा (माओवादी केन्द्र)ले मात्रै हैन, आम राजनीतिक पार्टीले जरा र जमिनसँगको सम्बन्धलाई बलियो र भरपर्दो बनाउनुभन्दा पनि फूल र सुगन्धतिर आकर्षित हुँदै गएको देखिँदै छ। जनताभन्दा पद, पैसा र ‘पावर’का लागि मरिहत्ते गर्ने आम संस्कृति नै बन्दै छ। सबै राजनीतिक शक्ति र खासगरी माओवादी केन्द्रले समीक्षा, आत्मसमीक्षा गर्दै जरा र जमिनतिर फर्केर इतिहासमा जान वा अज्ञानमा जेजति गल्ती गर्यौं, त्यसप्रति जमिन अर्थात् जनतासँग माफी मान्नुपर्छ।

इतिहास पल्टाएर हेर्दा जब राजनीतिक शक्ति जनतासँग मिल्थ्यो, राणा शासन ढल्यो। पञ्चायत समाप्त भयो। राजतन्त्र समाप्त भएर संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र स्थापना भयो। व्यवस्था बदलियो। तर, देश र जनताको अवस्था बदल्न सकिएन। अवस्था बदल्न पनि व्यवस्था बदल्नजस्तै कठिन हुँदोरहेछ। त्यसैले अवस्था बदल्नका लागि जसरी जमिनको साथ जरालाई आवश्यक हुन्छ, परिवर्तनका निम्ति राजनीतिमा जनताको साथ अपरिहार्य हुन्छ।

वर्तमान राजनीतिक कार्यभारको पहिलो शर्त जनतालाई नुन, पानी र रोटी सुनिश्चित गर्नु, भ्रष्टाचार अशिक्षा र रोग अन्त्य गर्दै समाजिक न्यायसहितको समानतामा आधारित नेपाली विशेषताको समाजवाद निर्माण गर्नु हो। यो कठोर र चुनौतीपूर्ण परीक्षामा फेरि एकपल्ट उत्तीर्ण हुन वृहत् राष्ट्रिय जनएकता निर्माण गर्नुपर्छ। त्यसैले, ‘जनतासँग माओवादी विशेष रुपान्तरण अभियान’ सञ्चालन गर्दै जनताको घरदैलोमा जरा र जमिन खोज्न अर्थात् आफैँलाई खोज्न माओवनदी फर्केका छौं।

राजनीतिको जमिन जनता हो। सिद्धान्त, विचार, दर्शन, संस्कृति जरा हो। प्रकृतिले हामीलाई यही कुरा सिकाएको छ- जसरी माटोलाई सुहाउने बिरुवा रोपियो भने मात्रै फूल सक्छ र फल सक्छ। व्यवस्था परिवर्तन गर्दासम्म हामीले माटोको गुण पत्ता लगायौं।

अवस्था बदल्न हामीले माटोअनुसारको बिउ वा बिरुवा पत्ता लगाउन सकेनौं। यो आधुनिक युगमा माटोको परीक्षण गरेर बाली लगाएजस्तै अवस्था बदल्नको निम्ति अबको राजनीतिले नेपाली समाजको गहिरो प्राज्ञिक अध्ययन गरी गराइ विचारको आविष्कार गरेर नयाँ कार्यशैलीसहित परीक्षण गर्नुपर्छ।

समाजवाद ल्याउने कि समाजवादमा पुग्ने? हामीले अधिकांश समय ‘समाजवाद ल्याउने’ भन्यौं। कहिले चीनको जस्तो भन्यौं, कहिले रुसको जस्तो भन्यौं। कहिले ल्याटिन अमेरिकाको जस्तो भन्यौं। समाजवादलाई पनि बस्तु आयातजस्तै बनाउन खोज्यौं। समाजवाद आयात-निर्यात होइन, हाम्रो मौलिकतामा विकास गर्ने कुरा हो।

हामी ‘समाजवादमा पुग्ने’ हो। नेपाली समाजमा शताब्दीऔँदेखि खारिएका समाजवादमैत्री अभ्यास, संस्कृति, इतिहास, दर्शनहरु छन्, आधारभूत रुपमा तिनलाई जरा बनाएर समाजवादमा पुग्नुपर्छ, पुग्नेछौं भन्ने सन्देश प्रवाह गर्न सकियो भने मात्रै आजको नेपाली समाजवाद निर्माण हुनेछ, ‘ए समाजवाद भनेको पनि हाम्रै कुरा रहेछ’ भनेर जनतामा समाजवादप्रति विश्वास पैदा हुनेछ।

हामीसँग पुख्र्राले सिकाइएको संस्कृति छ, त्यो प्रकृतिमैत्री संस्कृति हो। त्यो ज्ञान र संस्कृतिलाई आजको विज्ञानसँग जोडेर हाम्रै मौलिकताको पर्यावरणमैत्री समाजवाद रसास्वादन गर्न पाउने छौं।

हाम्रो समाजमा आफ्नैखाले दर्जनौँदर्जन समाजवादमैत्री परम्परागत संस्था र अभ्यासहरु छन्। हिजो लिच्छवी कालमा समाजका पाँचजना व्यक्तिले सामूहिक रुपमा ठाउँको ठाउँ कामकारवाही गर्ने प्रक्रिया होस् वा किरातीहरुको मुन्दुममा आधारित विवाह संस्कारको साँचेप/साङ्चेप वा थारुको बडघर वा नेवार समाजको गुठी। यी सबै हाम्रो माटोमा आधारित समाजवादका अनुपम भ्रूण हुन् जसलाई हामीले विकास गर्न सके रैथाने स्वाद र स्वामित्वसहितको समाजवाद निर्माण हुन जान्छ।

समाजवाद आजको नेपाली मौलिकतामा आधारित हुनुपर्छ। समाजवाद निर्माणको आधार संविधानले मार्गनिर्देश गरेको तीनखम्बे अर्थनीतिअन्तर्गत सरकारी, निजी र साझेदारी हुनेछ तर रैथानेहरुले अभ्यास गर्दैआएका सामूहिक र सहकारीय प्रकृतिका आर्थिक अभ्यासलाई पनि जरा मान्नुपर्छ।

हामीले आजसम्म पनि प्रतिव्यक्ति आयमा आधारित पश्चिमी औद्योगिक मुलुकका विकास ढाँचा पछ्याइरहेका छौं। जसले असमानताका अनेकथरि दुष्परिणाम भोग्न बाध्य छौं। त्यसैले, यो विकास मोडलको विकल्पमा जानैपर्ने भएको छ। अबको विकास प्रकृति र संस्कृतिमैत्री हुनुपर्छ।

आर्थिक असमानता हटाई समाजिक न्यायसहितको समतामूलक समाज विकास गर्न हाम्रो परम्परा, संस्कृति, रीतिरिवाजमा विद्यमान समाजवादमैत्री विचारहरुलाई समाजवादी दर्शनको एउटा जरा बनाउनुपर्छ।

राजनीतिमा ‘मिसन ८४’ को हल्लाले प्रदुषण गरिरहेको छ। ‘मिसन ८४’ म्याद नाघेको औषधिजस्तै हो अर्थात् राजनीतिको एक पुरानो प्रपोगन्डा। तपसिलमा प्रदर्शित भाँकीहरु हेर्दा लाग्छ कि बोतल नयाँ रक्सी पुरानै हो।

आज राम्रो काम गर्नु भनेको भोलि राम्रो हुनु हो। भोलि राम्रो हुनु भनेको ८४ मात्रै हैन, ८९ पनि राम्रो हुनु हो र समग्रमा देशै राम्रो हुनु हो। हाम्रा सिद्धान्तलाई व्यवहार बनाऊँ अनि व्यवहार नै संस्कृति बन्यो भने देश सुन्दर बन्नेछ।

जनयुद्धमा हामी गाउँमा थियौं र अरु पार्टीहरु शहर र सदरमुकाममा थिए। शान्ति प्रक्रियासँगै माओवादीहरु शहर र सदरमुकाममा आयौं। नयाँ जोगीले धेरै खरानी घस्छ, भनेजस्तै शहर, सम्पत्ति र सुखको होडबाजीमा जानिनजानी लाग्यौं। माओवादीसँग युद्धमैत्री संगठनात्मक संरचना मात्रै भएकोले शान्ति प्रक्रियामा आएलगत्तै नयाँ संगठनात्मक संरचना निर्माणमा होमिनुपर्थ्यो तर भएना माओवादीको पहिलो गल्ती त्यहाँ भयो।

पहिलो संविधानसभामा जनताले माओवादीलाई अभूतपूर्व मतदान गरे। माओवादीले त्यसलाई जनयुद्धको अनुमोदन ठान्यो जसले गर्दा माओवादीपंक्तिमा अहंकार र अतिरिक्त आत्मविश्वासको ग्राफ स्वाँट्टै बढ्यो। दोस्रो गल्ती त्यहाँ भयो।

खासमा माओवादीले उठाएका सवालहरुप्रति आंशिक समर्थन जनाउँदै शान्ति प्रक्रियालाई जनताले अनुमोदन गरेका थिए। भारी जनमत देखेपछि हामीभित्र अहंकार भरियो र ‘जनयुद्धबाटै नयाँ जनवाद ल्याउन सकिन्थ्यो, अब पनि जनविद्रोहबाट नयाँ जनवाद ल्याउन सकिन्छ’ भन्ने बुझाइ बलियो हुन पुग्यो। जसले गर्दा आन्तरिक कलह बेहोर्दै पार्टी विभिन्न चिरामा विभाजित हुनपुग्यो। परिणाम जनतामा ठूलो अविश्वास पैदा भयो, जरा काटियो।

आन्तरिक कलहले माओवादी पार्टी कमजोर नभएको भए अहिलेको भन्दा धेरै प्रगतिशील संविधान बन्थ्यो। जनताका थुप्रै सवालहरु संविधानमार्फत् संस्थागत हुन पुग्दा त्यसको जस पाएर माओवादी पार्टीले जमिनमा बलियो जरा गाड्न सक्थ्यो। त्यसो हुन नसक्दा माओवादी पार्टीप्रति जनतामा वितृष्णा पैदा भयो।

माओवादी पार्टी पनि जुनै जोगी आए पनि कानै चिरेको हुन पुग्यो। अगुलोले कुटिएको कुकुर विजुली चम्किँदा तर्सनु स्वभाविक थियो। जनतामा पैदा भएको त्यो वितृष्णालाई विश्वासमा कसरी बदल्ने?

‘जनतासँग माओवादी विशेष रुपान्तरण अभियान’ समग्र उत्तर खोज्ने आधार बन्नुपर्छ। (संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्री सुदन किराती नेकपा माओवादी केन्द्रका नेता हुन्)।

नेपालखबरबाट

क्रिश्चियन गाउँमा चेपाङको नुवांगी पर्व



- बसन्त महर्जन
चेपाङ समुदायको परम्परागत धार्मिक तथा सांस्कृतिक जीवनमा नुवाङ्गीको महत्व त्यही हुन्छ, जुन महत्व ब्राह्मण-क्षेत्रीका लागि दशै, नेवारका लागि मोहनी, थारूका लागि माघी, राई-लिम्बु का लागि साकेला र तामाङ, गुरूङ, शेर्पा आदिका लागि ल्होसार । चेपाङको नुवाङ्गीमा सहभागी हुने मौका मिल्दा एक खालको जुन उत्साह मनमा जागेको थियो, जाने ठाउँका चेपाङहरूले सर्लकै क्रिश्चियन धर्म अपनाइसकेको तर संस्कृति जोगाउनका लागि भएपनि नुवाङ्गी मनाउन लागेको

भनेपछि थप जिज्ञासा भयो । गन्तव्य हो, मकवानपुर जिल्लाको राक्सिराङ गाउँपालिकाको राक्सिराङ गाउँ नै । प्रत्येक भदौ २२गते नुवाङ्गी मनाउने परम्परा छ ।

क्रिश्चियन धर्म अपनाइसकेपछि गाउँमा परिवर्तन आएको अनुभव धेरै जसोले सुनाए । परिवर्तनको तात्पर्य शिक्षा, स्वास्थ्य र रहनसहन हो । मैले सोधें, “नुवाङ्गी र अरू पनि संस्कार र संस्कृतिमा परिवर्तन आयो र चौपट भयो नि, होइन र ?”

मैले यस्तो प्रश्न गर्दा गाउँमा कोही चेपाङ टाउको

कन्याउँदै हाँसे भने कोही जवाफ दिनुको साटो भाग्न खोजे । कोहीले यस्तो जवाफ दिए, “उता गएपछि यस्तो यस्तो गर्नु हुँदैन भन्छ, पहिला त नुवाङ्गी मानेकै होँ त । अब के गरौं के गरौं ।” अनि अलि टाठोवाटोले यस्तो जवाफ दिए, “संस्कृति बचाउनु पर्छ । हामी चेपाङको पनि आफ्नै इतिहास, संस्कृति र संस्कार छन् । यी कुराहरूलाई बचाउनु पर्छ । यसैको लागि भनेर पनि हामीले म्युजियम बनाएका छौं, नुवाङ्गी यस्तो हुन्छ भनेर देखाउनका लागि सांस्कृतिक कार्यक्रमको योजना गर्न थालेका होँ ।

राक्सिराङ गाउँ पालिका भवन परिसरमा ठूलो मञ्च बनाएर आयोजना गरेको सांस्कृतिक कार्यक्रम राति अवेरसम्मै चल्यो । नुवाङ्गीको मुख्य पाटो भनेको नयाँ अन्नलाई घरमा भित्तीएर खानु अघि पान्दे (भाँकी) द्वारा ढुवाङ्गो ठाटाउँदै विधिपूर्वक पूजा गरेर पित्रलाई चढाउने हो । त्यही गाउँमा पान्देहरू नभएपनि अन्यत्रबाट ल्याएर नुवाङ्गीको पूजा विधि प्रदर्शन गरियो, साथै अन्य कार्यक्रमहरू पनि ।

क्रिश्चियन धर्म अपनाइ नसकेको घरमा हुने नुवाङ्गी कस्तो हुन्छ त ? रात भर चलेर भोलि विहानभरसम्म रहने भएका कारण अर्को दिनमा अर्कै गाउँमा हेर्न जाने कार्यक्रम बन्यो ।

अर्को दिन पनि नुवाङ्गीमा सहभागी भइयो । संस्कृति अध्ययनका एक अध्येताका लागि सांस्कृतिक जीवनमा आएको परिवर्तन अवलोकन गर्न पाउनु ठूलो अवसर भयो।

भक्तपुरमा मनाइयो पञ्चदान पर्व



भक्तपुर । पाँच वटा दीपंकर बुद्धलाई भक्तपुर नगर परिक्रमा गराई मंगलवार भक्तपुरमा पञ्चदान पर्व मनाइएको छ । बौद्ध संस्कृतिअनुसार प्रत्येक वर्ष भाद्रकृष्ण त्रयोदशी (पञ्चदान चन्हे) का दिन यहाँ यो पर्व मनाइन्छ । काठमाडौँ उपत्यकाका र आसपासका केही जिल्लाहरूमा मनाइने पञ्चदान पर्वमध्ये भक्तपुरमा मनाइने पर्वको छुट्टै विशेषता रहेका छन् ।

पर्वका क्रममा भक्तपुर नगरपालिका वडा नं ९ सूर्यमढीमा पाँच वटा दीपंकर बुद्धलाई विहान भेला गराइएको थियो । त्यहाँबाट दिनभर तिनलाई नगर परिक्रमा गराउने परम्परा छ । यसअघि नगरका पाँच छुटाछुट्टै स्थामा राखिएका दीपंकर बुद्धलाई सूर्यमढी ल्याई पुयाउने परम्परा छ । यस अनुसार विहानै प्रशान्तशील महाविहार क्वाठण्डौको मूलदीपंकर बुद्ध, चर्तुब्रह्म महाविहार साकोठाको दीपंकर बुद्ध, मंगलधर्म दीप महाविहार भौरवही पलखेलको दीपंकर बुद्ध, जयकीर्ति महाविहार थयुवही इटाछेंको दीपंकर बुद्ध र बौद्ध समकृत विहार कथुवही भक्तपुर मिनीबस पार्कको दीपंकर बुद्धलाई भक्तपुर वडा नं ९ सूर्यमढी टोलस्थित डबलीमा बोकेर ल्याइपुयाइएको थियो ।

सूर्यमढी टोलस्थित आदिपद्म

महाविहारमा मूल पुजारी (थाय्पाजु)द्वारा पञ्चदान प्रारम्भ गरेपछि ती पाँच दीपंकर बुद्धलाई नगरका विभिन्न स्थानमा परिक्रमा गराइएको थियो । नगरका विभिन्न टोल, चोकको ठाउँठाउँमा स्वागत गर्ने, विराजमान गराई पूजा चढाउने, विशेष सांगीतिक बाजाको धुनमा नृत्य गराउने, स्त्रोत्र पाठ गरी परिक्रमा गर्ने गराउने परम्परा छ । परम्परा अनुसार पाँच वटा दीपंकर बुद्धलाई विहान सूर्यमढीबाट जैला, दत्तात्रय, क्वाठण्डौ, गोल्मढी, सुकलढोका, महालक्ष्मी, भोलाछें, चोछेंबाट सुकुलढोका ल्याइएको थियो । त्यहाबाट पुन साकोथा, दरवार स्ववायर, इटाछें, भक्तपुर मिनीबस पार्क ल्याइएको थियो । साथै परम्परा अनुसार त्यहाँबाट फेरि इटाछें, भार्वाचो, वंशगोपाल हुँदै अन्तिममा टौमढी पाँचतल्ले मन्दिर पुयाइएको थियो । दिनभरिमा टौमढी पुयाइएपछि साँझ त्यहाँबाट पुन यथास्थानमा ती बुद्धलाई लिएर गएको थियो ।

नगर परिक्रमा गर्ने क्रममा दसौँ हजार नगरवासी सहभागी देखिएका थिए । उनीहरूले दान दिएका थिए । दीपंकर बुद्ध बोक्ने कार्यमा संलग्नहरूका अनुसार दानका रूपमा दैनिक उपभोग्य वस्तु दान गर्ने परम्परा छ । धान, चामल, मकै, गेडागुडीलगायतका खाद्यान्न दान गर्ने

परम्परा रहेको उनीहरूले सुनाए ।

लोभ, लालच नराखी केही प्राप्त गर्ने मनसायले नभई शुद्ध मनले निस्वार्थ रूपमा दान गर्दा पुन्य प्राप्ती हुने विश्वासका साथ हजारौँ नगरवासी दानमा सहभागी भएको पर्वका एक जना स्वयमसेवी काजी बज्राचार्यले जनाए ।

प्रत्येक वर्ष बौद्ध धर्मालम्बी नेवारहरू ठूलो पर्व पंजदान अर्थात पञ्चदान सांस्कृतिक उत्सवका रूपमा मनाउँछन् । प्रत्येक वर्ष भाद्रकृष्ण त्रयोदशीका दिन यो पर्व काठमाडौँ, भक्तपुर, मध्यपुर थिमि, बनेपा, साँखु, पनौतीलगायतका ठाउँमा मनाइन्छ । पाटनमा भने यो पर्व हरेक वर्ष श्रावणशुक्ल अष्टमीका दिन मनाइन्छ ।

पर्वलाई कसैले पञ्चदान भन्ने गर्छन् भने केही पंजदान पनि उल्लेख गरिएको पाइन्छ । पञ्चदान भन्नेहरूका अनुसार यस दिन धान, गहुँ, सानो केराउ, नुन, फलफूल गरी पाँच प्रकारका अन्नदान गर्ने परम्परा छ । त्यसैले यस पर्वलाई पञ्चदान भनिएको हो ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालय बौद्ध शिक्षाका प्राध्यापक पुष्परत्न शाक्यका अनुसार यस पर्वको वास्तविक नाम पंजदान हो । उनका अनुसार पंज संस्कृत शब्द हो । पं अक्षरले पृथ्वी भन्ने अर्थ लगाउँछ भने ज शब्दले उम्रिएको भन्ने जनाउँछ । त्यसैले पृथ्वीमा उम्रिएको वस्तु दान दिने पर्व भएकोले यसको नाम पंजदान हो ।

त्यसदिन आफ्नो क्षमताअनुसार खासगरी धान, चामल, गहुँ, मास, भटमास, फलफूल, नुन र दक्षिणा गरी सात प्रकारका वस्तुहरू दान गर्ने प्रचलन रहेकाले पनि यस पर्वलाई पञ्चदान भन्न मिल्दैन भन्ने वज्राचार्यको भनाई छ । पञ्ज शब्दको अर्थ बुझ्न नसकेको कारणबाट यो नाम लोप भएर गएको उनीहरूको भनाई छ ।

तीजः मौलिकता भन्दा विकृति धेरै



बागलुङ । महिलाको महान चाड तीजको मौलिकतामा हिजोआज विकृति बढ्न थालेको पाइन्छ । विगतमा यस पर्वका अवसरमा चेलिबेटी माइत आउने मिठोमसिनो परिकार खाने, व्रत बस्ने, रातो, हरियो, पहेँलो रङ्गका कपडा तथा चुरा, पोते लगाउने, नाचगान गर्ने र गीतको माध्यमबाट मनको बह पोख्ने गरिन्थ्यो तर अहिले तीजको मौलिकता हराउँदै गएको छ ।

तीज नजिकिएसँगै बागलुङका बजारदेखि गाउँसम्ममा यसको रौनक बढेको छ । तीज आउन १५ दिन बाँकी छँदै यहाँ दर खाने र नाचगानका कार्यक्रम दिनदिनै भइरहेका छन् । हिजोआज तीज भड्किलो हुनाका साथै पश्चिमेलीशैली पनि मिसिन थालेको बुढापाकाको गुनासो छ । बागलुङकी ७३ वर्षीया तेजदेवी सापकोटालाई अहिलेको तीज मनै पर्दैन ।

तीजलाई परम्परागत र मौलिक रूपमा मनाउन छोडेर विदेशी संस्कारलाई अँगाल्दा स्थानीय संस्कार, संस्कृति र परम्परा मेटिन थालेकामा उहाँमा चिन्ता छाएको छ । पहिले तीज आउनुभन्दा एक साता अगाडिदेखि गाउँमा नाचगान गरिन्थ्यो तर अहिले एक महिना अगाडिदेखि दर खाने र त्यसमा पनि मदिराका साथै महँगो परिकार खान गरिएको सापकोटाको गुनासो छ । “उतिबेला तीजमा टाढाटाढा भएका दिदीबहिनीसँग भेट हुन्थ्यो, माइतीमा आएका दिदीबहिनीसँग चौतारामा, गाउँको डाँडामा बसेर गीत आउने गर्थ्यो, घरमा पाएको दुःखसुखका कुरा तीजका गीतमा समेटेर गाइन्थ्यो, नाचिन्थ्यो, गीत पनि जीवनमा भएका घटनाका आधारित हुन्थ्यो,” उनी भन्छन्, “अहिले त त्यस्ता गीत गाउने छोडे, मादल, डम्फु र मुजुरा बज्ने छोडे, न दुःखका कुरा छन्, न

भोगाइका, अहिले त उही माया प्रेमका वाहेक अरू छैनन्, हामीले त दर भनेर केरा, दही मिसाएर खान्थ्यौँ, अहिले ठूलो-ठूलो होटलमा बसेर रक्सी खान्छन्, यस्तो चलनले हाम्रो संस्कृति नै मास्यो ।”

स्थानीयवासी तिलकुमारी खत्रीले परम्परादेखि धार्मिक शास्त्रअनुसार पतिको सु-स्वास्थ्य, दीर्घायुको कामना गर्दै निराहार व्रत बस्ने गरिएकामा अहिले त्यो चलन हराउँदै गएको बताउँछन् ।

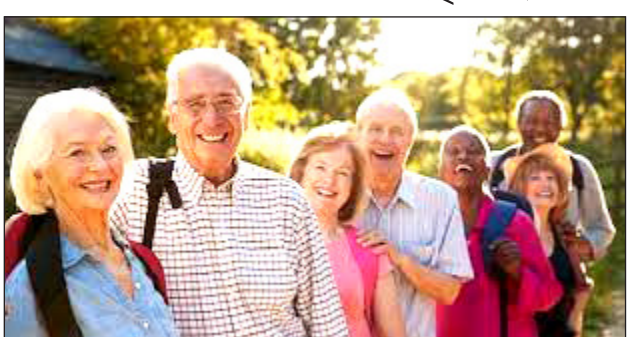
संस्कृतिका नाममा हुने छाडा गतिविधिले चाडपर्वको महत्त्वलाई नै विकृत बनाइदिएको उनको भनाइ छ । महिलाको मनमा गुम्सिएका दुःख, वेदना पोख्ने मात्र नभइ, वर्षभरको दुःख भुलेर नयाँ ढङ्गले जीवन बाँच्न प्रेरित गर्ने गरी मनाउनुपर्नेमा खत्री जोड दिन्छन् । “हाम्रा चाडपर्वलाई मौलिक रूपमै मनाउनुपर्छ, हामीहरूले विदेशीको नक्कल गर्ने होइन तर विदेशीलाई हाम्रो संस्कार संस्कृतिको नक्कल गर्न सिकाउनुपर्छ, पहिले-पहिले पतिको सुस्वास्थ्य, दीर्घायुको कामना गर्दै व्रत बस्ने चलन थियो, अहिले यो हराउँदै गएको छ, दरका नाममा दारु खाने, खर्चिलो र भड्किलो रूपमा मनाउने कुराले संस्कृतिलाई बदनाम गराउँदै गएको छ,” उनी भन्छन्, “अहिले त दिनदिनै दर खाने कार्यक्रम हुन्छ, दिनदिनै नयाँ कपडा लगाउनु पर्ने हुँदा हुने खानेले

त लगाउलान्, खालान्, तर हुँदा खानेलाई कस्तो असर परेको होला ?”

बडीगाड गाउँपालिकाकी अध्यक्ष गण्डकी थापा अधिकारी गाउँमाभन्दा सहरी क्षेत्रमा तीज भड्किलो बन्दै गएको छ भन्छन् । बुढापाकाले अहिले पनि पुरानै शैलीमा चाडपर्व मनाउने गरे पनि युवा पुस्ताले आधुनिकता अँगाल्दा तीज पर्वको मौलिकता हराउँदै गएको बताउँछन् । प्रविधिको बढ्दो प्रयोग र पश्चिमा संस्कृतिको अनुकरणले तीजलगायत चाडपर्व भड्किलो बनेको र अहिले बजारमा आएका गीत पनि परिवारसँग बसेर सुन्न र हेर्न नमिल्ने खालका हुन थालेको उनको भनाइ छ ।

“चाडपर्व आफूसँग जे छ, त्यसैमा रमाउन जान्नुपर्छ, अरुको देखासिकीले क्षणिक रमाइलो त होला तर त्यसको असर धेरै लामो समय पर्नसक्छ, तीजको रमझम त जताततै छ, तर सहरमा बढी विकृति भयो भन्ने गुनासो आउँछ, यो साँचो हो, तर गाउँमा अहिले पनि दिदीबहिनी मादल बजाेर मौलिक गीत गाउनुहुन्छ,” अध्यक्ष अधिकारी भन्छन्, “हाम्रा पुराना संस्कार, संस्कृतिलाई युवापुस्ताले ग्रहण गरेर पुरानै शैलीमा मनाउने हो भने युगौंसम्म संस्कृति जीवित रहन्छ, यही हिसाले गयो भने त भावी पुस्ताले तीज वर्षको महत्त्व र इतिहास नै थाहा पाउने छैनन् ।”

ब्लू जोनका मानिसहरूबाट जान्नुहोस् दीर्घ जीवन बाँच्ने रहस्य ।



एजेन्सी । आधुनिक समाजको जीवनशैली र वातावरण जसरी खतरनाक तहमा पुग्न थालेको छ, अहिले आफूलाई कुनै रोग नभएको दावी गर्ने साथै भेटिएलान् । यस्तो अवस्थामा सय वर्षसम्म बिना रोग कसरी बाँच्ने भन्ने कुरा ब्लू जोनका मानिसहरूबाट सिक्न सकिन्छ । यहाँका मानिसहरू संसारको कुनै पनि भागका मानिसहरू भन्दा लामो समय बाँच्छन् । हो, पृथ्वीमा रहेका ५ स्थानलाई ब्लू जोनका रूपमा पहिचान गरिएको छ जहाँ मानिसहरू सामान्यतया कुनै रोगबाट पीडित हुँदैनन् र यी मानिसहरू सामान्यतया ९० वर्षभन्दा बढी बाँच्छन् । यी स्थानहरू इकारिया (ग्रीस), लोमा लिन्डा (क्यालिफोर्निया), सार्डिनिया (इटाली), ओकिनावा (जापान) र निकोया (कोस्टारिका) हुन् । प्रसिद्ध लेखक र अन्वेषक ड्यान वुएटनरले आफ्नो वर्षौंको अनुसन्धानको आधारमा यी ५ ठाउँहरूको पहिचान गरे र ९० वर्षभन्दा बढी समयसम्म बाँच्नुको कारण पत्ता लगाएअ ।

ब्लू जोनका मानिसहरू किन लामो समय बाँच्छन् ?

हेल्थलाइनको रिपोर्ट अनुसार यी स्थानमा बस्ने मानिसहरू लामो समयसम्म रोगविहीन जीवन बिताउनुको एउटा साधारण कारण रहेको छ । यस्ता मानिसहरूको खानपान निकै सरल हुन्छ । उनीहरूको ९० प्रतिशत खाद्यान्न वनस्पतिमा आधारित खानेकुरा हो । तिनीहरूको जीवनशैलीमा व्यायाम र अधिकतर हिड्ने समावेश छ । राति चाँडै सुत्ने र बिहान सबेरै उठ्ने । उनीहरूको खानपान निकै सरल छ ।

बिहानको खाजामा के खान्छन् ?

उनीहरूको ब्रेकफास्ट निकै स्वस्थकर हुन्छ । ड्यान वुएटनरले १०५ वर्षकी महिलाको ब्रेकफास्ट सेयर गरेका छन् । हरेक दिन महिलाले फाइबर युक्त खजूर, अखरोट र प्रोटीन युक्त सोया मिल्क खान्छन् । यसपछि उनले स्मूदी पनि लिन्छन् । यससँगै उनी हरेक दिन एक कप कफी पिउने गर्छिन् । कफीमा चिनी हुँदैन । शोधकर्ताहरूका अनुसार यदि तपाईंले दैनिक चिनी बिना कालो कफी पिउनुभयो भने तपाईंको लामो समय बाँच्ने सम्भावना बढ्छ ।

कुन खाना खान्छन् ?

तिनीहरूको आहारमा मौसमी हरियो सागसब्जी र फलफूलहरू समावेश छन् । यसका साथसाथै अनाज र सिमी अर्थात गेडागुडी सागसब्जी उनीहरूको आहारको मुख्य हिस्सा हो । यी मानिसहरू घिउ वा चिल्ला पदार्थ खाँदैनन् तर जैतुनको तेल खान्छन् । यी व्यक्तिहरूले दिनमा ६ चम्चा जैतुनको तेल खाने गर्छन्, जसले अकाल मृत्युको जोखिम कम गर्छ । यी मानिसहरूले आफ्नो आहारको एक चौथाई भाग फलफूलबाट पूरा गर्छन् । पालक, केरा, चुकन्दर, गाजर, तोरीको साग, ब्राउन राइस, टोफु, काली मिर्च, कालो मिर्च, चाड आदि उनीहरूको आहारमा समावेश हुन्छ । यी चीजहरूमा उच्च मात्रामा पोलिफेनोल हुन्छ, जसले लामो समयसम्म बाँच्न प्रोत्साहन दिन्छ । यी मानिसहरू कुनै पनि प्रकारको फास्ट फूड, जंक फूड वा इन्स्ट्यान्ट चाउचाउ खाँदैनन् । यस्ता मानिसको खानामा नन-वेज धेरै कम हुन्छ । कतिपयले हप्तामा एक वा दुई दिन माछा खान्छन् । तपाईं पनि यस्तो साधारण आहार पालन गर्न सक्नुहुन्छ ।

खुसी रहनु आधारभूत मन्त्र

ब्लू जोनका मानिसहरूको लागि ९० वर्षभन्दा बढी बाँच्ने सबैभन्दा ठूलो मन्त्र खुशी हुनु हो । खुसी रहन यी मानिसहरूले इकिगाई विधि अपनाउने गर्छन् । क्षपञ्चण सुखी जीवन जिउने जापानी विधि हो । यसमा सधैं सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाइन्छ । यस विधिमा, तपाईंलाई मनपर्ने कामहरू मात्र गर्नुहोस् । तपाईंलाई मनपर्ने चीजहरूमा जानुहोस् ।

सामाजिक जीवन

ब्लू जोनका मानिसहरूको सामाजिक जीवन धेरै राम्रो छ । यी मानिसहरू बिहान उठ्ने बित्तिकै छिमेकीहरूप्रति प्रेम व्यक्त गर्छन् । कुनै पनि छिमेकीलाई भेट्ने बित्तिकै हामी उनीहरूलाई शुभकामना दिन्छौं । आफ्नो समाजका मानिसहरूप्रति सकारात्मक सोच राख्ने । हार्वर्डको अनुसन्धानले पनि राम्रो सामाजिक जीवन नै सुखी र दीर्घायुको रहस्य हो भन्छ ।

संघीयता, लोकतन्त्र, गणतन्त्र, समानुपातिक प्रतिनिधित्व, धर्मनिरपेक्षता, जातीय सद्भाव र व्यवसायिकताका लागि



गुप्तर्षि साप्ताहिक

सुम्निमा

THE SUMNIMA NATIONAL WEEKLY

प्रत्येक सोमवार नियमित रूपमा प्रकाशित भइरहेको

सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक

अखबार खोजी खोजी पढौं ।



R. P. ELECTRONICS
 Madhyapur Thimi-4, Shankhadhar Chowk
 Ph. 01- 5093396, Mo. 9841300905, 9851169858

DRN
 SAMSUNG LG IBERA Himstar NOKIA oppo mi dh
 Digital Camera

प्रकाशक / कार्यकारी सम्पादक: दीपक श्रेष्ठ, सम्पादक: दीपिका श्रेष्ठ, व्यवस्थापक: दिवस श्रेष्ठ, कार्यालय: सुन्दरनगर, मध्यपुर थिमि-३, भक्तपुर, फोन: ६६३३६५२, ९८५११०२२७३, मुद्रण: धिम्ले अफसेट प्रेस, अनामनगर, web Portal : www.thimitimes.com.np/